

Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

X6600HRT
ELLIPTICAL TRAINER

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Elliptical Trainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Elliptical Trainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Elliptical Trainer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Elliptical Trainer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Trainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Trainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

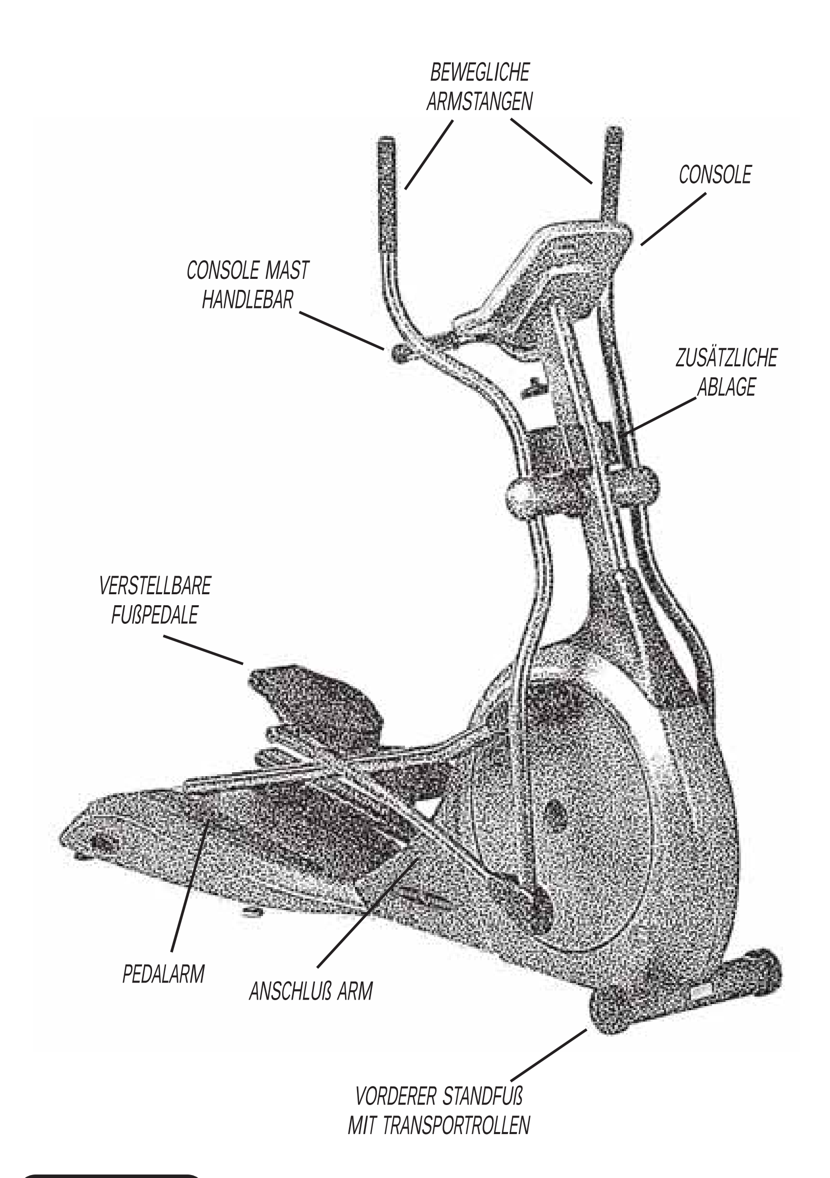
STYLE FITNESS
ELISABETHSTRAßE 2
50226 FRECHEN
TEL. 02234 – 433550
FAX 02234 – 433551
E-MAIL: INFO@STYLEFITNESS.DE

Inhaltsverzeichnis

ALLE MODELLE

X6600HRT KONSOLE

ALLGEMEIN


BEWEGLICHE
ARMSTANGEN
CONSOLE
CONSOLE MAST
HANDLEBAR
ZUSÄTZLICHE
ABLAGE
VERSTELLBARE
FUßPEDALE
PEDALARM
ANSCHLUß ARM
VORDERER STANDFUß
MIT TRANSPORTROLLEN

SICHERHEITSHINWEISE
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.

Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Elliptical Trainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie den Elliptical Trainer nicht, wenn er nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt ist oder unter Wassereinfluss stand. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Fachhändler.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.

KINDER

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS ELLIPTICAL TRAINERS

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

REINIGUNG

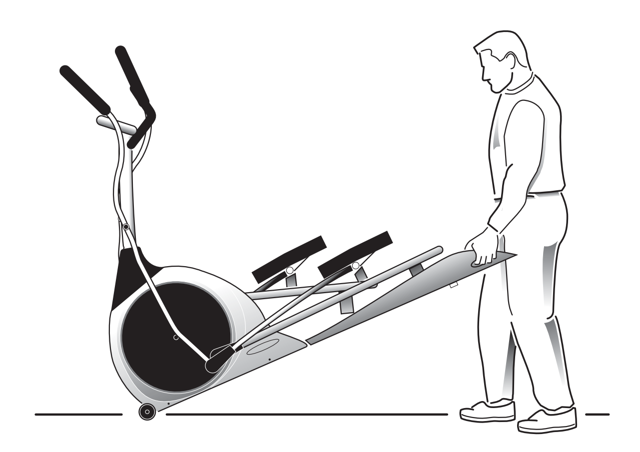
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

MONTAGE

Wir empfehlen Ihnen Ihren Vision Fitness Elliptical Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

TRANSPORT

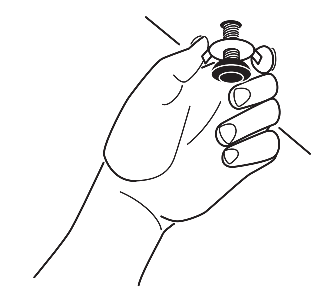
Ihr Vision Fitness Elliptical ist für den einfachen Transport an der Vorderseite und an der hinteren Seite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihren Elliptical Trainer zu transportieren, halten Sie die Griffstangen fest umschlossen, kippen ihn vorsichtig nach vorne oder nach hinten und rollen es ihn Hilfe der Transportrollen.



ACHTUNG:Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

AUFSTELLUNG IN IHRER WOHNUNG

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.



SICHERER STAND

Falls Ihr Trainingsgerät beim Training wackelt, stellen Sie die an verschiedenen Stellen angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass der Elliptical Trainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Diese befinden sich anfolgenden Stellen:

1) an den hinteren Enden der Führungsschienen
2) an den Seitenstützen
3) am vorderen Standfuß

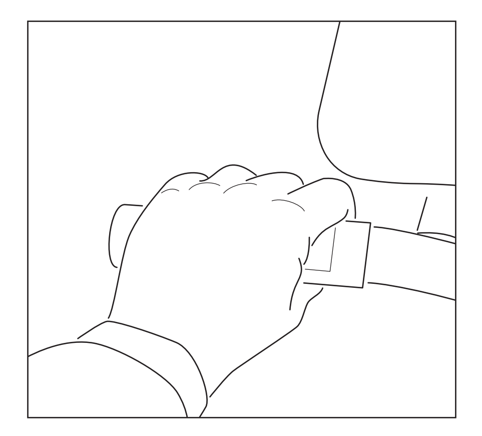
Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.

STROMVERSORGUNG

Ihr Elliptical Trainer ist mit einem Generator ausgestattet. Sobald Sie mit dem Treten beginnen wird die Konsole mit Strom versorgt und springt an. Sollte Sie dies nicht tun, so muss die 9 Volt Batterie der Konsole erneuert werden. Wenn Sie ihr Training beendet haben, wird ihnen für ca. 30 Sekunden ihr Trainingsergebnis angezeigt. Des weiteren können Sie ihr Training für ca. 30 Sekunden unterbrechen und bei Wiederaufnahme des Trainings innerhalb dieser Zeit, werden die Trainingsdaten nicht gelöscht.

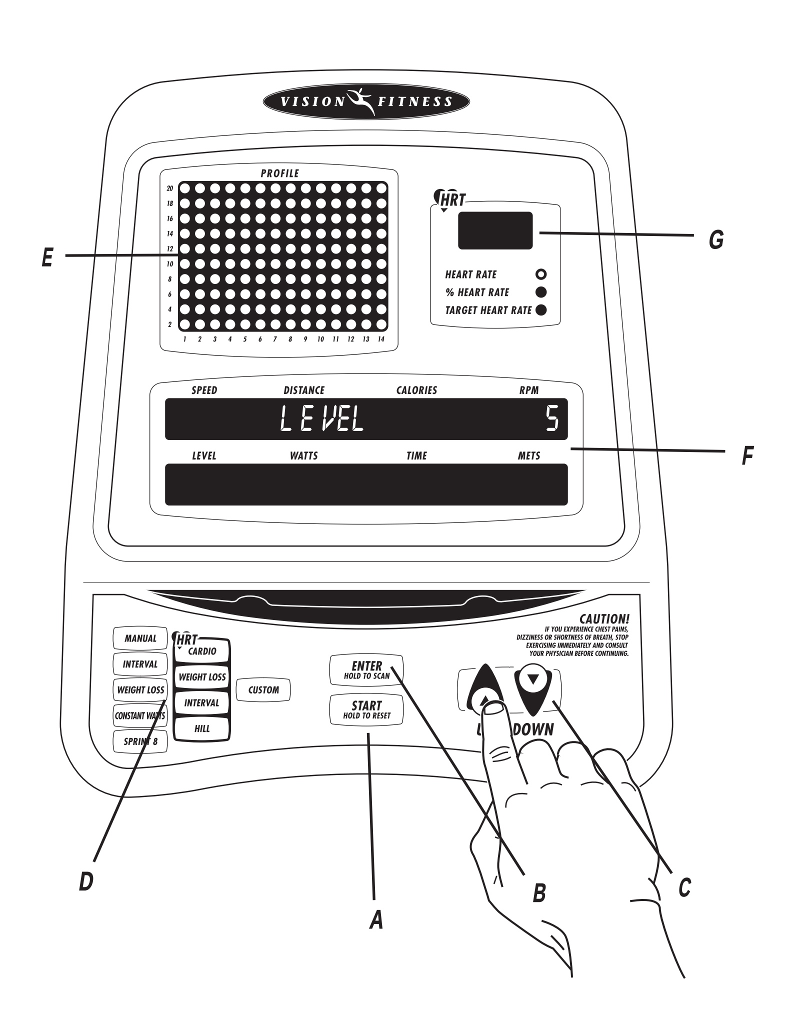
HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen an der Konsole. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.



ÜBERSICHT/ AUFTEILUNG DER KONSOLE

Der Trainingscomputer ermöglicht es dem Benutzer ein Programm auszuwählen, welches den gewünschten Anforderungen entspricht. Des weiteren wird der Trainingsverlauf während des gesamten Training angezeigt und ständig aktualisiert.



KONSOLENBESCHREIBUNG

A. START/ GEDRÜCKT HALTEN: NULLSTELLUNG

Press the START key to begin a MANUAL workout immediately without having to set individual information. When the program begins, you have the ability to adjust resistance levels with the ARROW buttons. Feedback information will be calculated using default settings.

PAUSE: Falls Sie während dem Training eine Pause einlegen möchten, dann drücken Sie erneut die Start Taste. Die Pause darf max. 2 min andauern, da sonst die Trainingswerte zurück gesetzt werden. Fahren Sie mit dem Training fort, indem Sie erneut die Start Taste drücken.

RESET/NULLSTELLUNG: Drücken Sie die Start Taste um die Trainingswerte auf Null zurück zu stellen.

B. EINGABE/ GEDRÜCKT HALTEN: ANZEIGENWECHSEL

Drücken Sie Eingabe um von Ihnen eingegebene Informationen wie z.B. Alter oder Gewicht zu bestätigen.

ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Eingabe Taste für ca. 3 Sekunden. Die Anzeige wechselt nun automatisch.

C. LEVEL PFEIL TASTEN

Mit den Pfeil Tasten können Sie im Einstellmodus die Werte einstellen. Während dem Training können Sie den Widerstand und im Herzfrequenzprogramm den Puls anpassen.

D. PROGRAMM-TASTEN

Diese Tasten ermöglichen eine Direktwahl eines Programms. Sie müssen nicht erst mit den Pfeiltasten das Menü durchlaufen, um ein Programm auszuwählen.

Nach Drücken der Programmdirektwahl können Sie sofort mit dem Eingeben der geforderten Werte beginnen.

PROGRAMMWECHSEL: Durch Drücken einer Direktwahltaste wechseln Sie sofort zwischen den Programmen hin und her.

E. PROFILANZEIGE

In diesem Fenster wird mit Hilfe einer Punktmatrix der Trainingsverlauf fortlaufend oder ablaufend und die verschiedenen Widerstandsstufen jedes Segments angezeigt.

KONSOLENBESCHREIBUNG (continued)

F. ANZEIGE FENSTER

Nach der Programmwahl werden hier die Werte eingeblendet, die Sie im Einstellungsmodus anpassen müssen. Während dem Training werden folgende aktuelle Trainingswerte angezeigt:

ZEIT: Fortlaufende oder ablaufende Trainingszeit

GESCHWINDIGKEIT: Geschwindigkeit in km / h

ENTFERNUNG: Zurückgelegte Strecke in km

RPM: Umdrehungen pro Minute

WATT: Maß der Belastung

KALORIEN: Angabe der verbrannten Kalorien

WIDERSTAND: Aktueller Widerstand ihres Trainings

METS: entspricht dem Stoffwechseläquivalent. Ein Met entspricht einem VO2 von 3,5ml / kg / minO2, der allgemein als Normalwert in Ruhe angesehen wird. Anders ausgedrückt: Wenn Sie im Bett liegen, beträgt Ihr Ruhestoffwechsel 1 Met oder 3,5ml / kg / minO2. Demzufolge entsprechen 2 METs Ihres zweifachen Ruhewertes etc. Auch hier gibt es einen Normalwert, der von einem gesunden Probanden während maximaler Belastung erreicht werden sollte. Nachfolgend finden Sie einige Tätigkeiten und die entsprechenden MET Werte. Sie helfen Ihnen, zu verstehen, wie sehr Sie sich unter Belastung fordern müssen:

Tätigkeit	Durchschnittl. MET
Fahrrad fahren	7 METs
Aerobic	6-9 METs
Laufen 10 min / 1,5km	10 METs
Schwimmen	4-8 METs

BEACHTEN SIE: : Am Ende des Trainings werden ihnen die Durchschnittswerte bezogen auf die gesamte Trainingszeit angezeigt. Einzige Ausnahme ist die Gesamtstrecke und Kalorien-Anzeige.

G. PULS-ANZEIGE

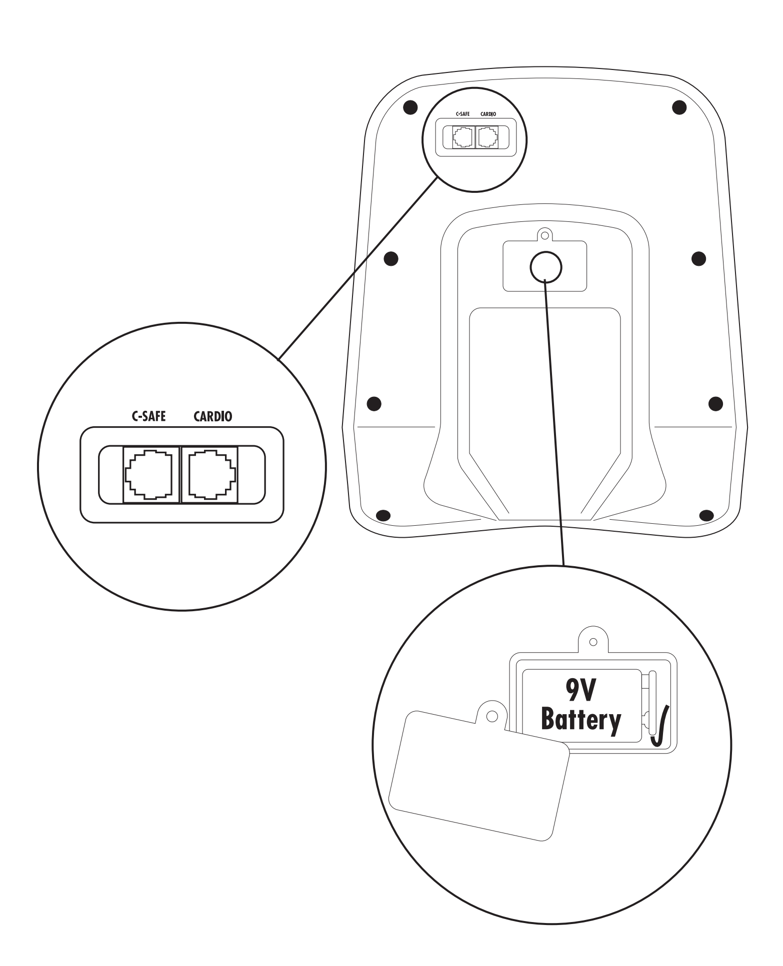
In diesem Fenster wird Ihnen der aktuelle Puls und die max.imal und prozentual vorhergesagte Herzfrequenz angezeigt.Bei der 600HRT Serie wird zusätzlich die Herzfrequenz-Zielzone angezeigt.

CSAFE PORTS

Der C Safe Port ist kompatibel mit dem C Safe Protokoll. Der Cardio Port ist kompatibel mit dem Unterhaltungsprotokoll wie beim Cardio Theater.

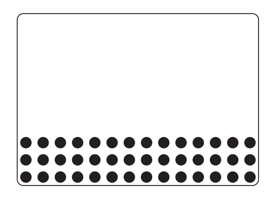
BATTERIEFACH

Legen Sie eine 9 Volt Block Batterie an der Konsolenrückseite ein, um Trainingsdaten zu speichern.

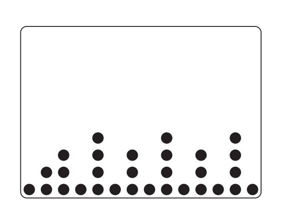


PROGRAMME 600HRT SERIE

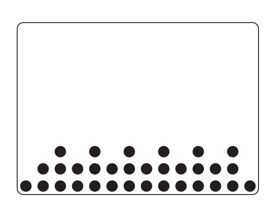
PROGRAMM ÜBERSICHT



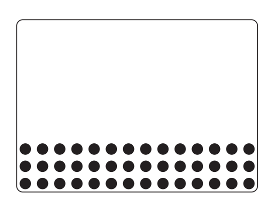
MANUELL Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen bei gleich bleibendem Widerstand.



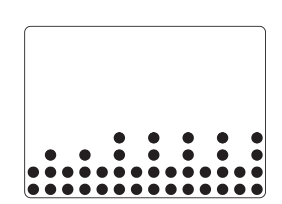
INTERVALL Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel
zwischen leichten und starken Widerständen.



GEWICHTSREDUZIERUNG Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken
und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



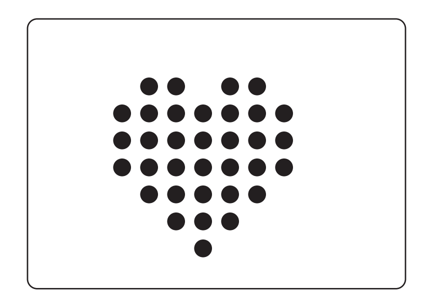
WATT Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht
sich der Widerstand dazu proportional.. Bei einer höheren UPM Zahl verringert
sich der Widerstand proportional dazu.



SPRINT 8 Steigert ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastungen.

HERZFREQUENZ-PROGRAMME

Hinweis: Bei all diesen Programmen müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

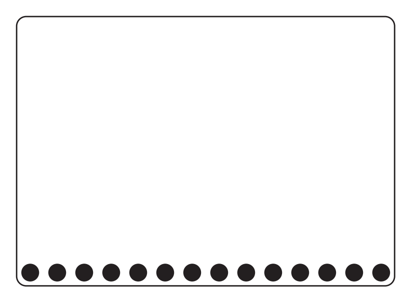


HRT CARDIO Beim Cardio-Programm trainieren Sie im oberen Bereich ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz. Sie trainieren ihre Ausdauer und liegen im maximalen Kalorienverbrauch.
Damit Sie im oberen Bereich (= 80% von Ihrer maximal erwarteten Herzfrequenz) bleiben, passt das Programm den Widerstand automatisch an.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien ihrer körpereigenen Fettreserven. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass sie bei 65% ihrer max. Herzfrequenz trainieren.

HRT INTERVALL Das Intervall-Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch einen ständigen Wechsel zwischen 70% und 80% ihrer max. Herzfrequenz.

HRT HILL Das Berg-Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch Ansteigen der Herzfrequenz. Das Programm erhöht den Widerstand automatisch und steigert so ihren Trainingspuls von 60% über 70% bis hin zu 80% ihrer max. Herzfrequenz.

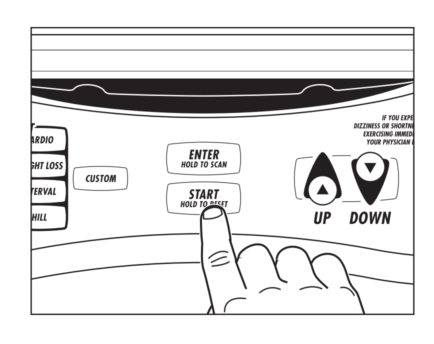


BENUTZERPROGRAMM Das Benutzerprogramm ermöglicht ihnen 5 verschiedene Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Segmenten zu erstellen. Sie können diese Programme speichern oder jederzeit ändern.

PROGRAMME

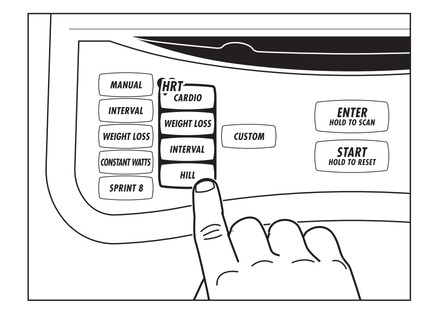
SCHNELLSTART

Drücken Sie die Start-Taste um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Sie können während des Trainings den Widerstand anpassen.



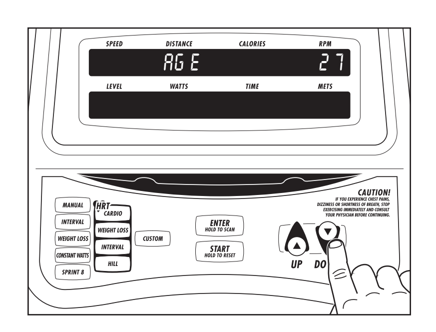
PROGRAMMAUSWAHL

Jedes Programm hat eine Direktwahltaste. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit mit den Pfeiltasten das Menü zu durchlaufen und die jeweiligen Programmverläufe im Display anzeigen zu lassen.



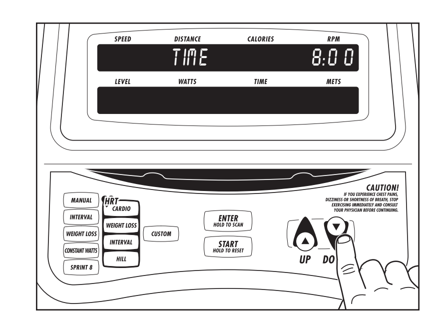
ALTERSANGABE

Passen Sie mit den Pfeiltasten ihr Alter an. Dies ist wichtig für die Berechnung der Herzfrequenzzielzone und somit für alle Puls-Programme.



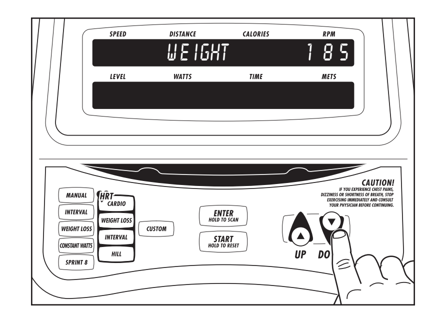
ZEITEINGABE

Stellen Sie mit den Pfeil – Tasten ihre gewünschte Trainingszeit ein.



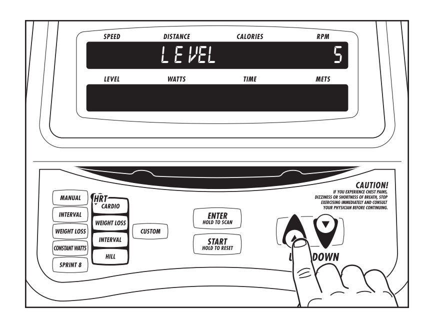
GEWICHTSWAHL

Geben Sie nun mit den Pfeil - Tasten Ihr Gewicht ein.



WIDERSTANDSWAHL

Mit den Pfeil-Tasten können Sie anschließend einen Widerstand von L1 bis L16 einstellen



CONSTANT WATTS: Das Programm fordert Sie auf eine Wattzahl zwischen 40 – 250 Watt bei Eingabeschritten von 5 Watt einzugeben.

HRT CARDIO und HRT WEIGHT LOSS (Gewichtsreduzierung): Im Anzeigefenster erscheint ihre Herzfrequenz-Zielzone. Sie haben die Möglichkeit diesen Wert zu verändern, wenn Sie in einem anderen Bereich trainieren möchten.

SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch)

Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.

1. AUFWÄRMPHASE Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.
2. INTERVALL TRAINING Das Intervall-Training startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen.
   Die Anzeige zeigt ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und Erholungsintervall wird eine Differenz von 20 – 30 Umdrehungen / Minute empfohlen.
3. ENTSPANNUNGSPHASE Die Entspannungsphase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainings-Programm ist, wird ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamt Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

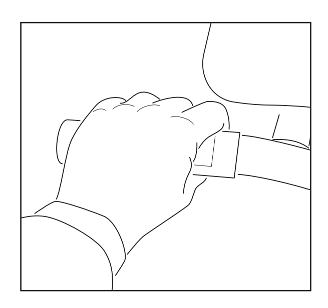
HERZ-FREQUENZ-TRAINING

Durch ständiges Anpassen des Widerstandes wird es ermöglicht immer in der Herzfrequenz-Zielzone zu trainieren. Die Herzfrequenz-Programme steuern automatisch die Widerstandseinstellung und halten Sie so im Herzfrequenz – Zielzonen – Bereich.
Abhängig von ihren Trainingszielen unterscheidet man zwischen: Fat Burning (Fettverbrennung), Cardiovascular Endurance (Herz-Kreislauf-Ausdauer), Strength Building (Muskelaufbau).

Bei dem Modell 600HRT werden 4 Programme angeboten. Gewichtsreduzierung, Cardio, Intervall und Hill. Diese Programme errechnen automatisch ihre Herzfrequenz-Zielzone(220 minus Alter). Es ist jedoch möglich diese nach eigenen Wünschen zu korrigieren, um persönliche Ziele zu erreichen.

HANDPULSSENSOREN

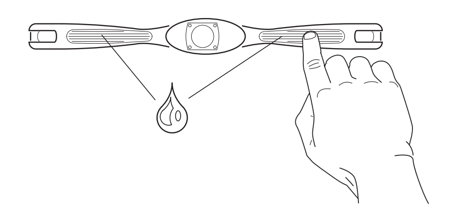
Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Ihr Puls wird ihnen wenige Sekunden später angezeigt.



HINWEIS: Die Herzfrequenz-Programme funktionieren auch unter Verwendung der Handpulssensoren.
Es wird jedoch die Verwendung eines Brustgurtes empfohlen, da so ein genaueres und kontinuierliches Signal übertragen werden kann.

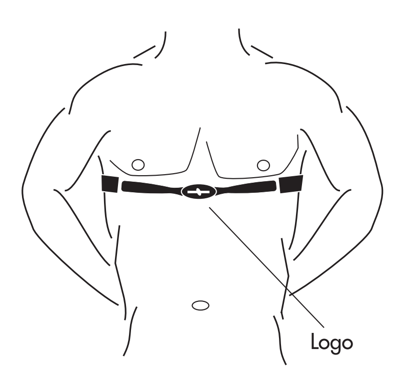
TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat und die Elektroden vorher mit den Fingern angefeuchtet wurden.



PLATZIERUNG DES BRUSTGURTES

Befestigen Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Vision Fitness Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.



X6600HRT

HERZFREQUENZ-PROGRAMME

Umgreifen Sie während des Trainings die Handpulssensoren oder tragen Sie einen Brustgurt, um sich ihren Puls anzeigen zu lassen.
Anhand der aktuellen Herzfrequenz wird der Widerstand so angepasst, dass Sie +/- 5 Schläge in ihrer Zielzone trainieren. Durch Drücken der Eingabe-Taste können Sie zwischen folgenden Anzeigemöglichkeiten wechseln: Puls, prozentuale Herzfrequenz, Zielzone. Jedes Programm beginnt mit einer vierminütigen Warm Up Phase und endet nach Ablauf der Trainingszeit mit einer fünfminütigen Cool Down Phase. Beachten Sie: Passen Sie den Widerstand in der Warm Up und Cool Down Phase manuell ihrem Körperempfinden an.

ANPASSEN DER ZIELZONE

Möchten Sie während des Trainings die Herz-Frequenz-Zielzone entsprechend des Trainingsstatus anpassen, so benutzen Sie dafür die Pfeiltasten. Drücken Sie EINGABE zur Bestätigung.



HERZFREQUENZ-PROGRAMME

Hinweis: Bei diesen Programmen müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

CARDIO

Beim Cardio-Programm trainieren Sie im oberen Bereich (ca. 80%) ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz. Sie trainieren ihre Ausdauer und liegen im maximalen Kalorienverbrauch. Das Programm eignet sich für jedermann, Anfänger sollten langsam einsteigen.

GEWICHTSREDUZIERUNG

Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien ihrer körpereigenen Fettreserven. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass sie bei 65% ihrer max. Herzfrequenz trainieren. Es eignet sich auch hervorragend für Anfänger.

INTERVALL

Das Intervall Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch einen ständigen Wechsel zwischen 70% und 80% ihrer max. Herzfrequenz.

HILL

Das Berg Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch Ansteigen der Herzfrequenz. Das Programm erhöht den Widerstand automatisch und steigert so ihren Trainingspuls von 60% über 70% bis hin zu 80% ihrer max. Herzfrequenz.

BENUTZERPROGRAMM

Gestalten Sie ihr eigenes Programm und speichern Sie dieses für die Zukunft ab.

Wählen Sie das Programm aus und beginnen Sie mit der Eingabe ihres Alters, gewünschter Trainingszeit und ihres Gewichts.

Im nächsten Schritt müssen Sie einen von vier möglichen Speicherplätzen belegen.

1. Mit den Pfeil-Tasten eins von vier Programmen auswählen
2. Auswahl mit Eingabe bestätigen
3. Nun blinkt der erste Punkt der Punktmatrix in der linken, unteren Ecke. Passen Sie mit den Pfeil-Tasten den Widerstand beliebig an
4. Bestätigen Sie mit der Eingabe-Taste und führen Sie diesen Schritt für alle 16 Segmente durch.
5. Das Programm startet automatisch mit Bestätigung der letzten Eingabe

Das Programm ist nun gespeichert und kann jederzeit wieder aufgerufen werden.

Nachdem das Programm gespeichert wurde gibt es 2 mögliche Vorgehensweisen:

1. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.
2. Drücken Sie die Eingabe-Taste um die Programmeinstellungen zu ändern.

BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Ihr Fitnessgerät bietet ihnen die Möglichkeit folgende benutzertechnische Einstellungen vorzunehmen und zu speichern.

- Drücken Sie die beiden Pfeil-Tasten gleichzeitig für ca. 3 Sekunden um ins Menü zu gelangen
- Es ertönt ein Piep Ton und im Anzeigefenster erscheint Engineering Mode. Durchlaufen Sie das Menü mit den Pfeil-Tasten. Wählen Sie unter den folgenden Auswahlmöglichkeiten aus. Anwahl durch Drücken der Eingabe -Taste.

OPTIONAL SETTINGS

AUSWAHL	BESCHREIBUNG
MAX TIME	EINSTELLEN DER MAX. TRAININGSZEIT
USER TIME	VORGEGEBENE TRAININGSZEIT FÜR ALLE PROGRAMME
DF AGE	VORGEGEBENES ALTER FÜR ALLE PROGRAMME
DF WEIGHT	VORGEGEBENES GEWICHT FÜR ALLE PROGRAMME
UNIT	GESCHWINDIGKEITSANZEIGE MEILEN ODER KILOMETER
MACHINE	BIKE ODER ELLIPTICAL
AC TIME	GESAMTE TRAININGSZEIT
AC DIST	GESAMTSTRECKE
DISPLAY TEST	TEST DER ANZEIGE (DURCHFÜHRUNG DURCH SERVICE PERSONAL)
MACHINE TEST	PRÜFUNG VON MECHANIK UND C-SAFE FUNKTION (DURCHFÜHRUNG DURCH SERVICE PERSONAL)
VERSION	AKTUELLE SOFTWARE VERSION

- Verwenden Sie nach der Anwahl die Pfeil-Tasten um die Einstellung vorzunehmen
- Drücken Sie anschließend die Eingabe-Taste für ca. 3 Sekunden um die Einstellungen zu speichern
- Drücken Sie die Start-Taste für ca. 3 Sekunden um das Einstellungs-Menü zu verlassen

SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

TIPPS ZUR WARTUNG

- Stellen Sie ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
KONSOLE	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
SCHRAUBEN U.Ä.			ÜBERPRÜFEN	
RAHMEN	REINIGEN			ÜBERPRÜFEN
ARMSTANGEN	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
LAUFSCHIENEN	REINIGEN			
TRANSPORTROLLEN	REINIGEN		ÜBERPRÜFEN	
PLASTIKABDECKUNGEN	REINIGEN			
FUßPEDALE	REINIGEN			

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN UND IHRE BESEITIGUNG

Unsere Heimtrainer sind stabil und einfach im Gebrauch. Sollten Sie dennoch Probleme haben, können Ihnen die folgenden Tipps behilflich sein:

PROBLEM: The Console does not light up.
SOLUTION: Make sure you are striding on the Elliptical Trainer.
SOLUTION: Make sure the wire harness is plugged into the back of the console.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie ihre Bewegung bzw. eine Anfangsgeschwindigkeit sicher
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Sicherheitskabel an der Rückseite der Konsole eingesteckt ist.

PROBLEM: Sie spüren einen Ruck oder Schlag während der Bewegung.
LÖSUNG: Überprüfen Sie den richtigen und festen Sitz aller Metallteile (Schrauben etc.).
LÖSUNG: Wischen Sie die Transportrollen ab. Sie könnten gebrochen sein und somit den Ruck verursachen.
LÖSUNG: Überprüfen Sie die Schrauben und Klammern unter den Fußpedalen. Manchmal, sind diese zu fest angezogen und verursachen deshalb das Problem.

HINWEIS: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie bitte Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Ihren Fachhändler.

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Sender (Transmitter) und Empfänger (Receiver) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

BEACHTEN SIE: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außenliegende Fehlerquellen wie z.B. Computer oder Motoren können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

LIMITED HOME/COMMERCIAL USE WARRANTY – GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-433550 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen .

ERREICHEN SIE IHRE FITNESS – ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion. Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

ÜBERWACHEN SIE IHRE FORTSCHRITTE

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5-10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 – 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5-10 Min. Stretching zum abkühlen (Cool Down).

Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

TRAININGSINTENSITÄT

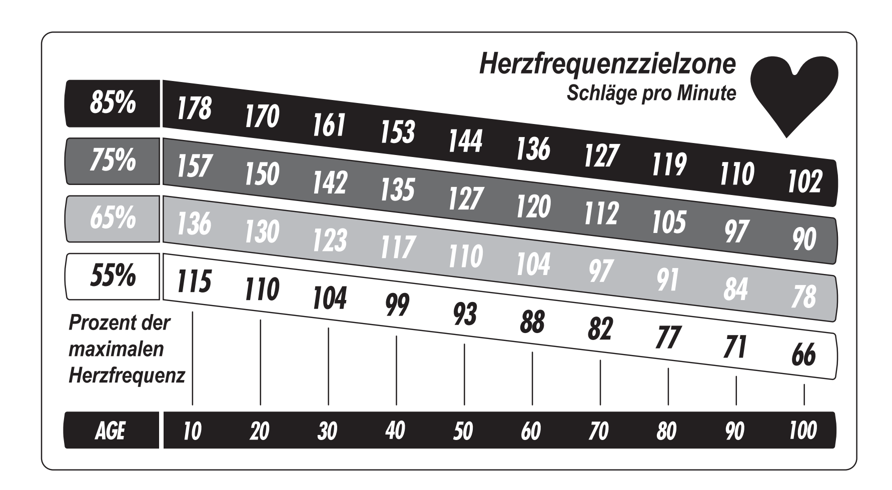
Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung (RPE).

HERZFREQUENZZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 50 bis 90% Ihrer maximalen Pulsrate liegen.

50 – 60%	Anfänger oder Rehabilitation
60 – 75%	Allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion
75 – 90%	Steigerung der Ausdauerfähigkeit oder der Leistung

Nutzen Sie diese Liste um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



ALLGEMEIN

SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER BELASTUNGSINTENSITÄT

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der so genannten „Borg-Skala" Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewandt werden.

BORG-SKALA

0	Keine Belastung
0,5	Sehr, sehr schwach
1	Sehr schwach
2	schwach
3	Moderat
4	etwas stärker
5	Stark
6	
7	Sehr stark
8	
9	
10	Sehr, sehr stark
Maximal	

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

KRAFTTRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:

HÄUFIGKEIT: Zwei bis drei Tage pro Woche.

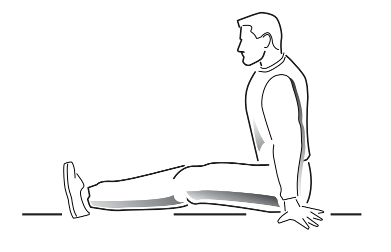
UMFANG: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

DEHNEN

Vor dem Training auf dem Elliptical sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen.
Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

DEHNUNG DER BEINBEUGER

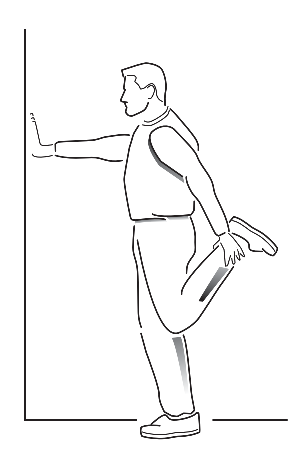
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.





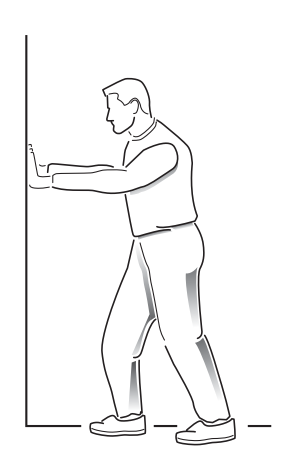
DEHNUNG DER BEINSTRECKER (QUADRIZEPS) IM STEHEN

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 – 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



DEHNUNG DER WADEN IM STEHEN

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



Wochenplan

Woche: ____________________

Wocheniel: ____________________

Reward: ____________________

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt					

Wochenplan

Woche: ____________________

Wocheniel: ____________________

Reward: ____________________

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt					

Wochenplan

Woche: ____________________

Wocheniel: ____________________

Reward: ____________________

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt					

Wochenplan

Woche: ____________________

Wocheniel: ____________________

Reward: ____________________

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt					

Monat ________ **Monats Ziel**

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ **Monats Ziel**

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ **Monats Ziel**

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ **Monats Ziel**

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ **Monats Ziel**

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ **Monats Ziel**

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ Monats Ziel

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ Monats Ziel

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ Monats Ziel

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ Monats Ziel

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ Monats Ziel

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

Monat ________ Monats Ziel

Woche	Strecke	kalorien	Zeit

Monat Insgesamt: ________

it all
starts
with a
vision



Kontakt
Style Fitness GmbH

Elisabethstr. 2
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-43355-0 E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-43355-5 E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-43355-1
Internet: www.stylefitness.de